



ひだまり相談室だより 7月号

茅ヶ崎市立鶴が台中学校
スクールカウンセラー
心の教育相談員

生徒の皆さんへ

梅雨明けが待ち遠しいですね。雨や蒸し暑さで、気分がどんよりしたり、頑張りすぎて疲れがたまっているなどと感じたら、気軽に話にきてくださいね。

夏休みまであと少しで、休み中に何をしようかと考えるのも楽しい時です。新型コロナウイルスの制限が緩和されていますが、安全対策をとることを忘れずに過ごしてください。

あなたにとっての気分転換は何ですか？



人によって気分転換になるものが違います。音楽を聴く、唄う、踊る、スポーツをする、本を読む、絵を描く、ゲームをする、人と話すなどあげればきりがありません。それをしていると楽しいと思えるのが1番です。気分転換はその名のとおり、嫌な気持ちをポジティブに変えてくれるものです。いくつかあると気分を変えやすくなるのでおすすめです。ぜひ見つけてくださいね。















保護者の皆様へ

慌ただしかった3ヶ月があっという間に過ぎました。生活に慣れたと思ったら、もうすぐ夏休みです。保護者の方にとってはお子様とのかかわりが1番多い期間だと思います。お子様とのかかわり方や生活面、学習面のご心配などがありましたら、ぜひSCまでご相談ください。ご連絡をお待ちしています。

相談室直通 0467-53-4389
鶴が台中学校 0467-51-1170 (担任または支援担当まで)

7月の開室予定

スクールカウンセラー(SC) 9:15~17:00 
心の教育相談員 9:30~13:30 

月	火	水	木	金
				1 
4 	5 	6	7 SC 鶴が台中  	8 
11 	12 	13 	14 SC AM 台小  PM 香川小	15 
18 海の日	19 	20 	21 夏季休業 	22

